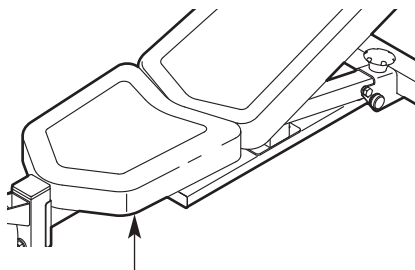
WEIDER® 190 TC

Modelo nº WEEVBE8909.0
Nº de Série ________________

Escreva o número de série no espaço acima para consulta futura.

Autocolante do Número de Série Decal (abaixo del Assento)

DÚVIDAS?

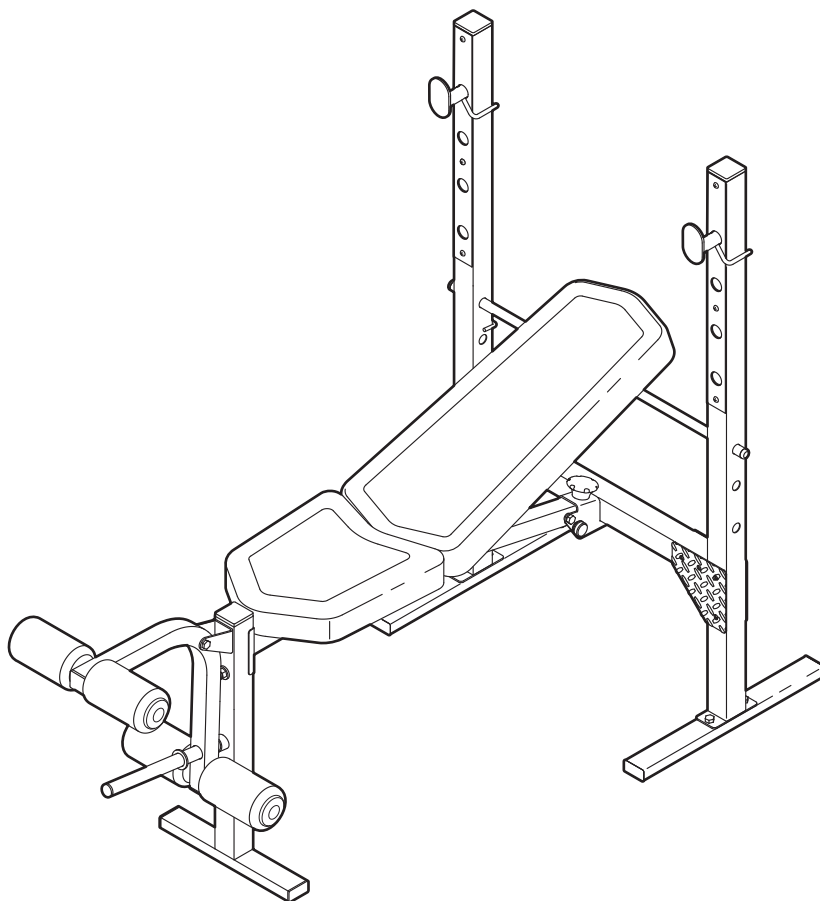
Se tiver dúvidas, se faltarem algumas peças ou se alguma peça estiver danificada, contacte o estabelecimento onde adquiriu este produto.

website: www.iconsupport.eu

⚠ CUIDADO

Leia todas as precauções e instruções neste manual antes de utilizar este equipamento. Guarde este manual para referência futura.

MANUAL DO UTILIZADOR

www.iconeurope.com

ÍNDICE

LOCALIZAÇÃO DOS AUTOCOLANTES DE AVISO

Esta ilustração indica as localizações dos autocolantes de aviso. **Se um autocolante faltar ou estiver ilegível, veja a capa deste manual e peça um autocolante de substituição gratuito. Aplique o autocolante na localização apresentada.** Nota: Os autocolantes podem não ser apresentados no tamanho efectivo.

WEIDER é uma marca comercial registada da ICON IP, Inc.

PRECAUÇÕES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reduzir o risco de lesões graves, leia todas as precauções e instruções importantes deste manual e todos os avisos do banco de pesas antes de o utilizar. A ICON não assume qualquer responsabilidade por ferimentos pessoais ou danos à propriedade provocados por este produto ou pela utilização do mesmo.

1. Consulte o seu médico antes de iniciar qualquer exercício. Isto é especialmente importante para pessoas com mais de 35 anos ou com problemas de saúde prévios.

2. Leia todas as instruções deste manual e todos os avisos no banco de pesas antes de o usar. Use o banco de pesas somente conforme descrito neste manual.

3. É responsabilidade do proprietário garantir que todos os utilizadores do banco de pesas sejam adequadamente informados acerca de todas as precauções.

4. O banco de pesas destina-se apenas a uso caseiro. Não o use em locais comerciais, de aluguer ou institucionais.

5. Mantenha o banco de pesas dentro de casa, afastado de humidades e poeiras. Coloque-o sobre uma superfície nivelada, com uma passadeira por baixo para proteger o chão ou o tapete. Certifique-se de que existe, em volta do banco de pesas, espaço suficiente para o montar, desmontar e usar.

6. Examine e aperte devidamente todas as peças com frequência. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas.

7. Mantenha sempre as crianças menores de 12 anos e os animais de estimação afastados do banco de pesas.

8. Afaste as mãos e os pés das peças em movimento.

9. Use sempre sapatos de desporto para protecção dos pés ao fazer exercício.

10. O banco de pesas está concebido para suportar um peso máximo do utilizador de 136 kg e um peso máximo total de 231 kg. Não coloque mais de 95 kg, incluindo uma barra e os pesos, sobre os suportes dos pesos. Não coloque mais de 32 kg sobre a alavanca das pernas. Nota: O banco de pesas não inclui uma barra ou pesos.

11. Antes de colocar uma barra de pesos nos suportes de pesos, certifique-se de que os suportes estejam introduzidos o mais possível e que estejam rodados para a posição de bloqueio.

12. Não use uma barra de comprimento superior a 1,5 m com o banco de pesas.

13. Coloque sempre um peso idêntico em ambas as extremidades da barra quando a usar.

14. Ao acrescentar ou retirar pesos, mantenha sempre algum peso em ambas as extremidades da barra.

15. Ao usar a alavanca das pernas, coloque uma barra com o mesmo peso sobre os suportes dos pesos para equilibrar o banco.

16. Ao usar o encosto numa posição inclinada ou numa posição nivelada certifique-se de que o apoio do encosto esteja plenamente inserido nas barras verticais e rodado para a posição de bloqueio.

17. Se sentir dores ou tonturas ao fazer exercício, pare imediatamente e deixe-se arrefecer.

ANTES DE COMEÇAR

Obrigado por seleccionar o novo banco de pesas WEIDER® 190 TC. O banco de pesas proporciona uma selecção de exercícios concebidos para desenvolver os principais grupos musculares da metade superior do corpo. Quer o seu objectivo seja um corpo bem tonificado, uma musculação forte e definida ou um sistema cardiovascular mais saudável, o banco de pesas ajudá-lo-á a alcançar os resultados específicos que pretende.

Para seu benefício, leia atentamente este manual antes de utilizar o banco de pesas. Se tiver dúvidas após a leitura do manual, consulte a capa do mesmo. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, anote o número do modelo e o número de série do produto antes de nos contactar. O número do modelo e a localização do autocolante com o número de série estão indicados na capa deste manual.

Antes de continuar a ler, consulte a ilustração abaixo e familiarize-se com as peças indicadas.

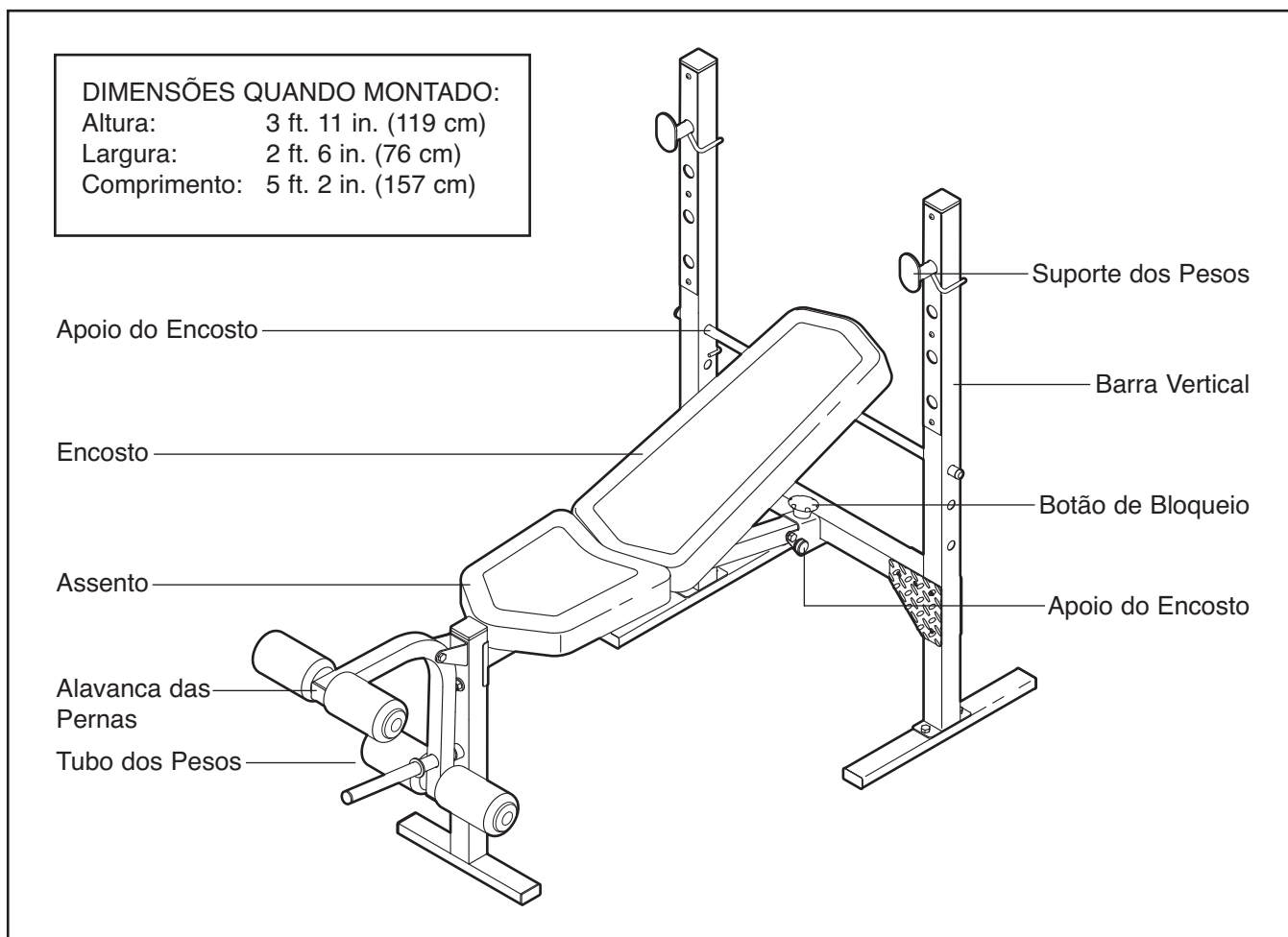
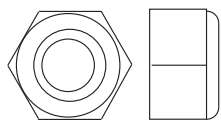
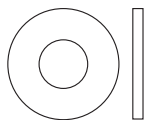
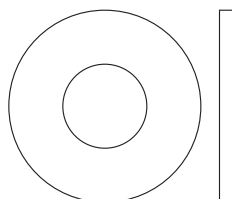
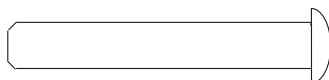
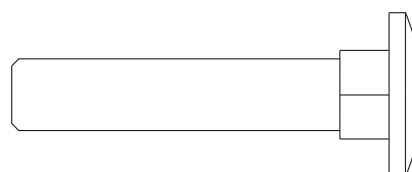
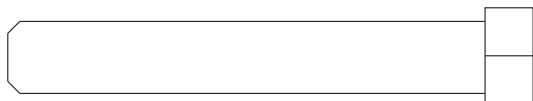
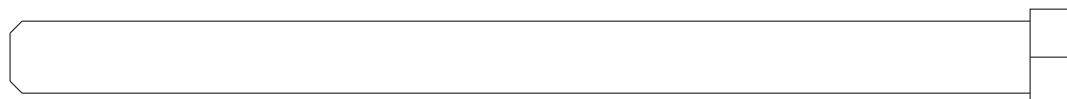



TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS

Consulte os desenhos abaixo para identificar as peças pequenas usadas na montagem. O número entre parêntesis por baixo de cada desenho é o número de código da peça, retirado da LISTA DE PEÇAS incluída na parte final deste manual. **IMPORTANTE: Se não conseguir encontrar uma peça no saco de peças, verifique se foi previamente montada.**

MONTAGEM

Para facilitar a montagem, leia atentamente as seguintes informações e instruções:

- A montagem requer duas pessoas.
- Devido ao peso e às dimensões, o banco de pesas deve ser montado no local em que vai ser usado. Certifique-se de que haja suficiente espaço para circular em volta do banco de pesas enquanto o monta.
- Coloque todas as peças numa área desimpedida e retire os materiais de embalagem. Não elimine os materiais de embalagem até concluir a montagem.
- Para facilitar a identificação das peças pequenas, use o TABELA DE IDENTIFICAÇÃO DE PEÇAS da página 5.
- Para a montagem, poderão ser necessárias as seguintes ferramentas (não incluídas):

  duas chaves inglesas ajustáveis

  um maço de borracha

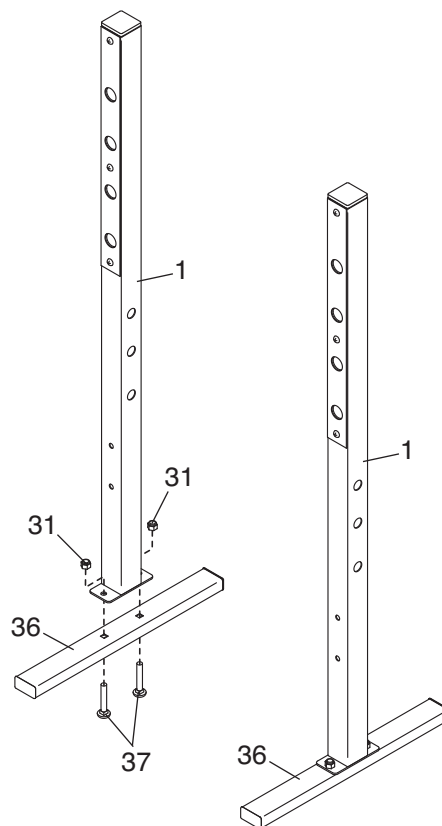
  uma chave de fendas

  uma chave Phillips

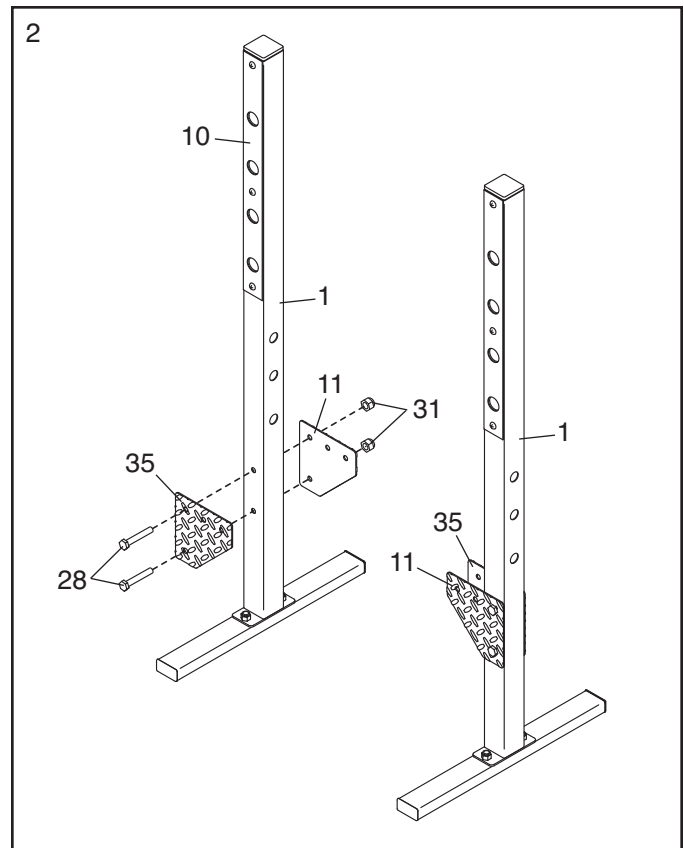
  A montagem poderá ser mais prática se tiver um jogo de chaves de caixa, um jogo de chaves de boca ou de luneta ou um jogo de chaves de roquete.

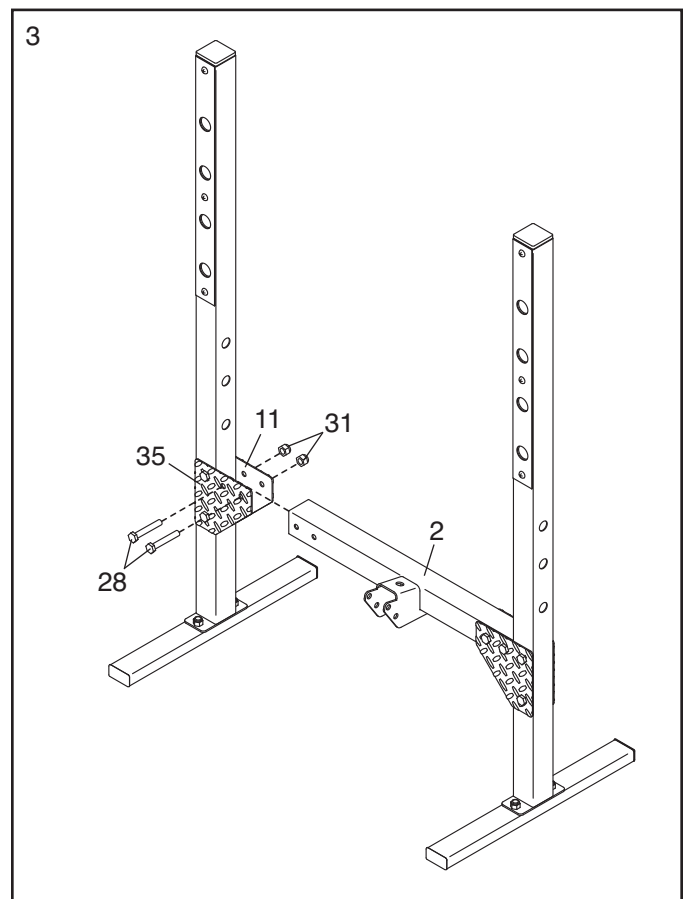
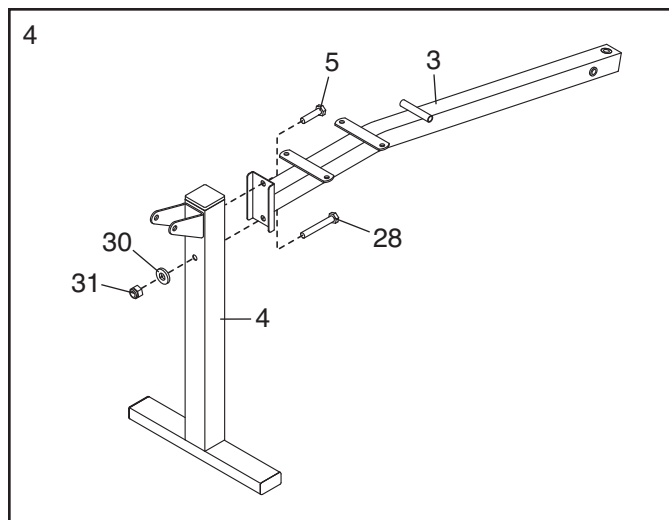
1. **Antes de iniciar a montagem, certifique-se de que compreende as informações da caixa acima.**

   Fixe uma Base (36) a uma Barra Vertical (1) com dois Pino de Armaçao M10 x 35mm (37) e duas Porcas M10 (31).

   Fixe a outra Base (36) à outra Barra Vertical (1) da mesma forma.

2. Oriente uma das Barras Verticais (1) de maneira que a Cobertura da Barra Vertical (10) fique no lado apresentado.

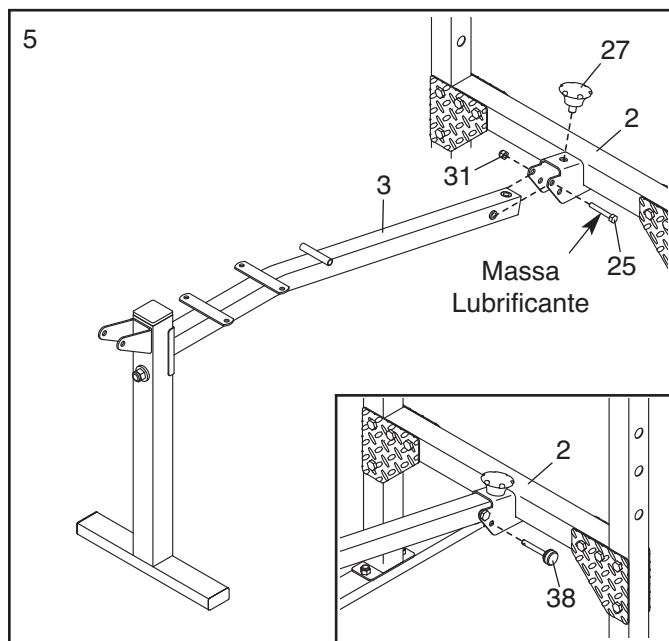
   A seguir, oriente uma Placa de União Esquerda (35) e uma Placa de União Direita (11), conforme apresentado. Fixe as Placas de União à Barra Vertical (1) com dois Pinos M10 x 66mm (28) e duas Porcas M10 (31). **Não aperte já as Porcas.**

   Repita este passo na outra Barra Vertical (1) e as outras Placas de União (11, 35), assegurando-se de que ficam orientadas conforme se mostra.

3. Fixe uma extremidade da Barra de Apoio (2) a duas Placas de União (11, 35) com dois Pinos M10 x 66mm (28) e duas Porcas M10 (31). **Não aperte já as Porcas.**

   Fixe a outra extremidade da Barra de Apoio (2) da mesma maneira.

4. Fixe a Perna Frontal (4) à Estrutura (3) com um Parafuso M10 x 19mm (5), um Pino M10 x 66mm (28), uma Anilha M10 (30) e uma Porca M10 (31). **Não aperte já o Parafuso ou a Porca.**

5. Aplique alguma da massa lubrificante incluída a um Pino M10 x 63mm (25).

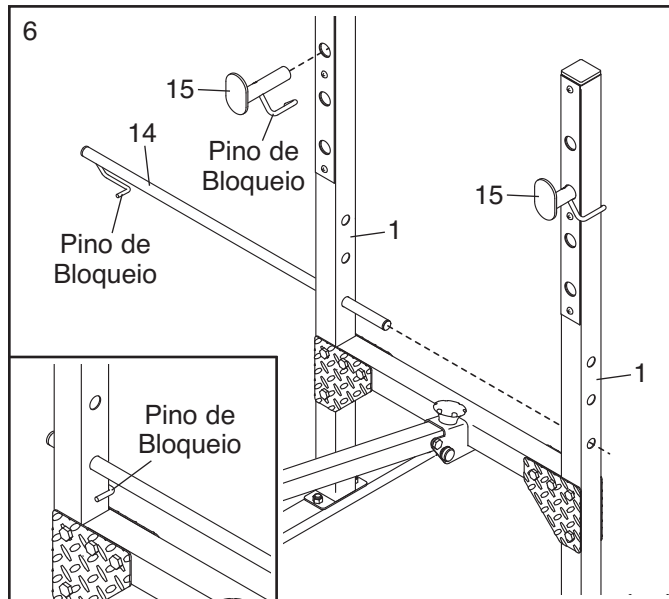
   Fixe a Estrutura (3) ao par **superior** de orifícios no suporte da Barra de Apoio (2) com o Pino M10 x 63mm (25) e uma Porca M10 (31). **Não aperte excessivamente a Porca; a Estrutura do Assento deve mover-se com facilidade.**

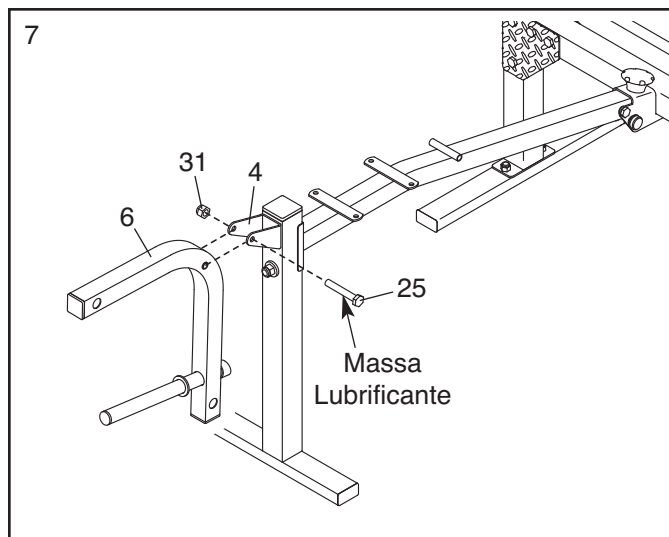
   A seguir, aperte o Botão de Bloqueio (27) no suporte da Barra de Apoio (2) e na Estrutura (3).

   Veja o desenho inserido. Insira o Pino de Bloqueio (38) no par inferior de orifícios no suporte da Barra de Apoio (2).

6. Insira o Apoio do Encosto (14) num par de orifícios nas Barras Verticais (1). Rode o Apoio do Encosto de maneira que o pino de bloqueio envolva a Barra Vertical (veja o desenho inserido).

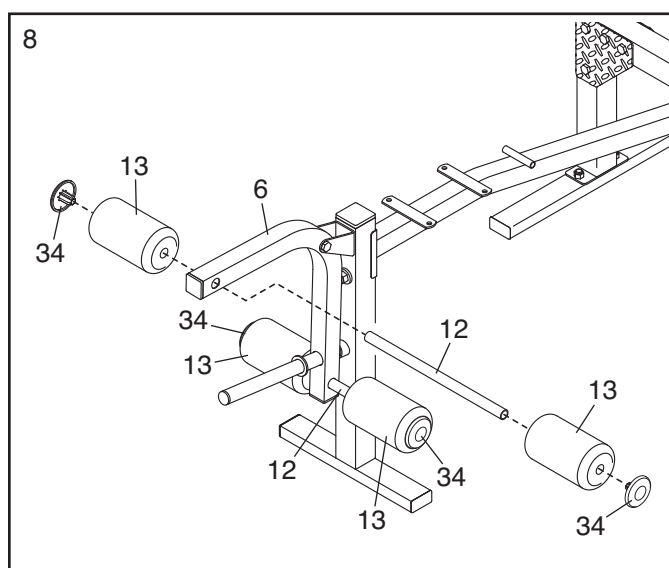
   A seguir, insira um Soporte dos Pesos (15) na Barra Vertical (1). Rode o Soporte dos Pesos, de maneira que o pino de bloqueio envolva a Barra Vertical.

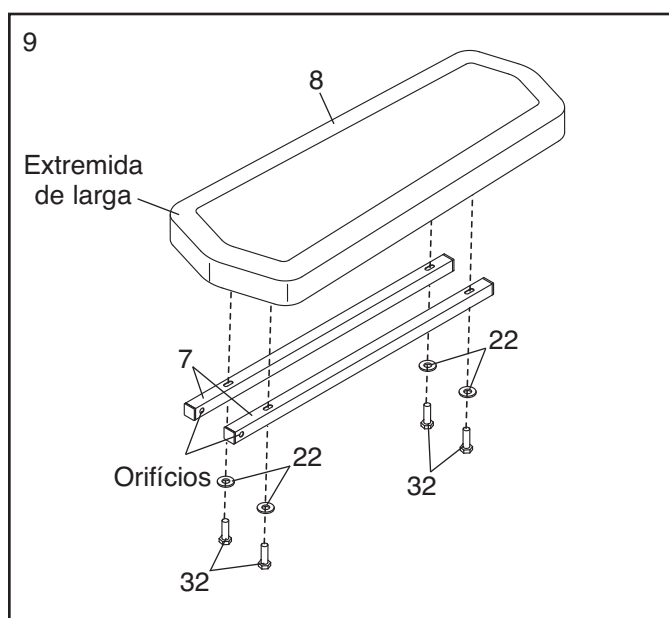
   Fixe o outro Soporte dos Pesos (15) da mesma forma. Certifique-se de que os Suportes de Pesos estão à mesma altura.

   Veja os passos 2–4. Aperte as Porcas M10 (31) e o Parafuso M10 x 19mm (5) utilizados nesses passos.

7. Aplique massa lubrificante a um Pino M10 x 63mm (25).

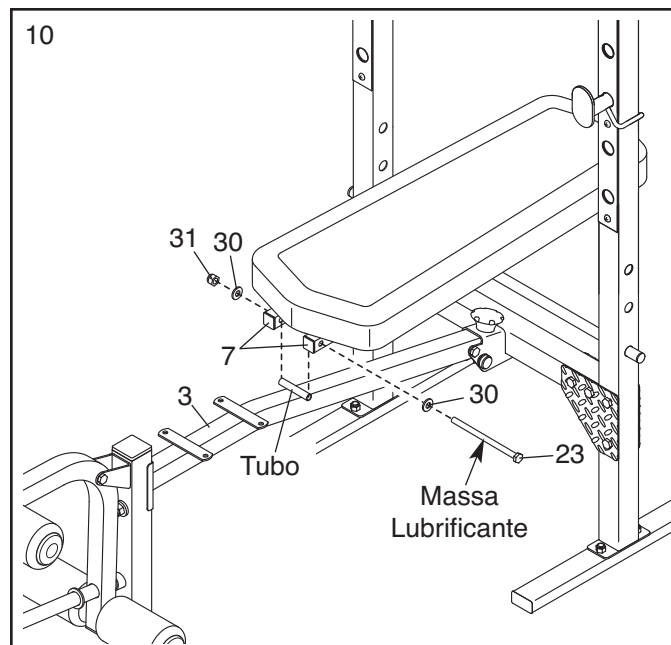
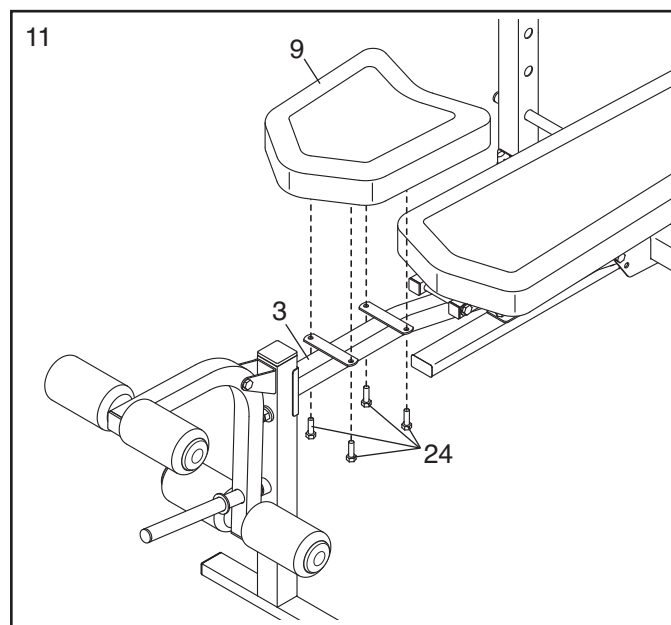
   Fixe a Alavanca das Pernas (6) à Perna Frontal (4) com um Pino M10 x 63mm e uma Porca M10 (31). **Não aperte excessivamente a Porca; a Alavanca das Pernas deve mover-se com facilidade.**

8. Insira um Tubo de Acolchoamento (12) na Alavanca das Pernas (6).

   Insira duas Almofadas de Acolchoamento (13) no Tubo do Acolchoamento (12) e depois pressione duas Tampas do Acolchoamento (34) contra o Tubo do Acolchoamento.

   Fixe o outro Tubo de Acolchoamento (12), as Almofadas de Acolchoamento (13) e as Tampas do Acolchoamento (34) da mesma forma.

9. Oriente o Encosto (8) e os Tubos do Encosto (7), conforme apresentado.

   Fixe os Tubos do Encosto (7) ao Encosto (8) com quatro Parafusos M6 x 40mm (32) e quatro Anilhas M6 (22). **Não aperte já os Parafusos.**

10. Aplique massa lubrificante a um Pino M10 x 135mm (23).

    Fixe os Tubos do Encosto (7) ao tubo soldado na Estrutura (3) com o Pino M10 x 135mm (23), duas Anilhas M10 (30) e uma Porca M10 (31). **Não aperte excessivamente a Porca; as Barras do Encosto devem mover-se com facilidade.**

    Consulte o passo 9. Aperte os Parafusos M6 x 40mm (32).

11. Fixe o Assento (9) à Estrutura (3) com quatro Parafusos M6 x 16mm (24).

12. **Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas antes de usar o banco de musculação.** O uso de todas as restantes peças será explicado em AJUSTAMENTO, com início na página 11.

AJUSTES

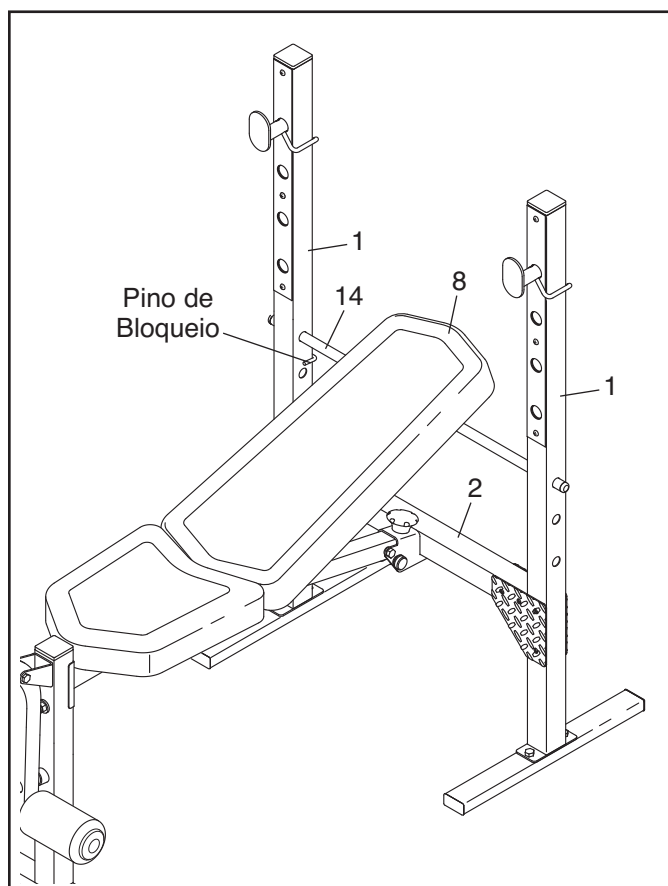
O banco de pesas está concebido para ser usado com o seu próprio conjunto de pesos (não incluído). The steps below explain how the weight bench can be adjusted. Consulte DIRECTRIZES DE EXERCÍCIOS na página 13 para informações importantes relativas aos exercícios e consulte também o guia de exercícios anexo para ver a forma correcta de executar vários exercícios. Consulte o guia de exercícios anexo para ver a forma correcta de executar vários exercícios.

Certifique-se de que todas as peças estejam devidamente apertadas sempre que usar o banco de pesas. Substitua imediatamente quaisquer peças gastas. O banco de pesas pode ser limpo com um pano humedecido e um detergente suave e não-abrasivo. **Não use solventes para limpar o banco de pesas.**

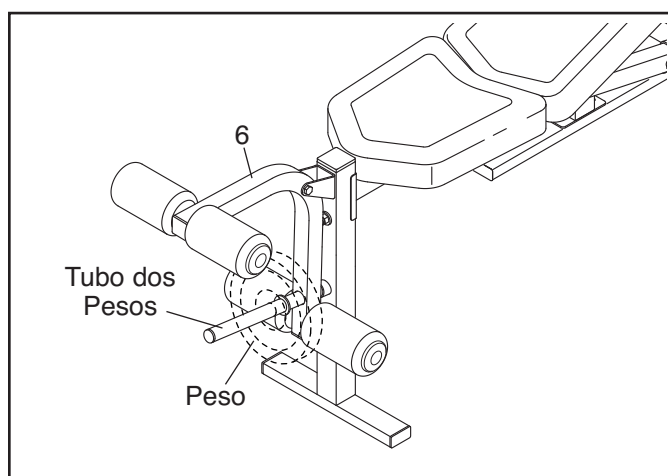
AJUSTAMENTO DO ENCOSTO

O Encosto (8) pode ser utilizado numa posição reclinada, posição nivelada ou numa de duas posições inclinadas. Para utilizar o Encosto numa posição reclinada, remova o Apoio do Encosto (14) e coloque o Encosto deitado sobre a Barra de Apoio (2).

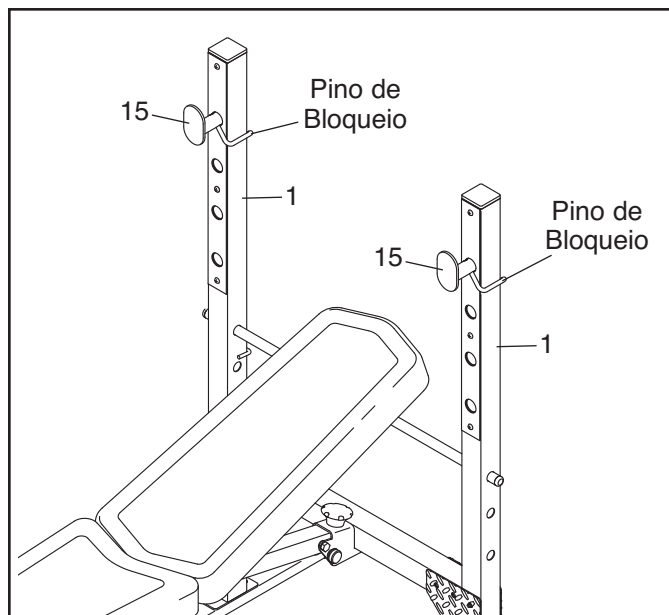
Para utilizar o Encosto (8) na posição nivelada ou na posição inclinada, levante o Encosto e insira o Apoio do Encosto (14) num dos pares de orifícios nas Barras Verticais (1). Rode o Apoio do Encosto, de maneira que o pino de bloqueio envolva a Barra Vertical.

AVISO: Ao utilizar o Encosto (8) numa posição nivelada ou inclinada, certifique-se de que o Apoio do Encosto (14) está inserido completamente em ambas as Barras Verticais (1) e que este esteja rodado para a posição de bloqueio.

FIXAÇÃO DE PESOS À ALAVANCA DAS PERNAS

Para usar a Alavanca das Pernas (6), insira os pesos desejados (não incluídos) no tubo dos pesos.

AVISO: Não coloque mais de 32 kg sobre a Alavanca das Pernas (6).

AJUSTAMENTO DOS SUPORTES DE PESOS

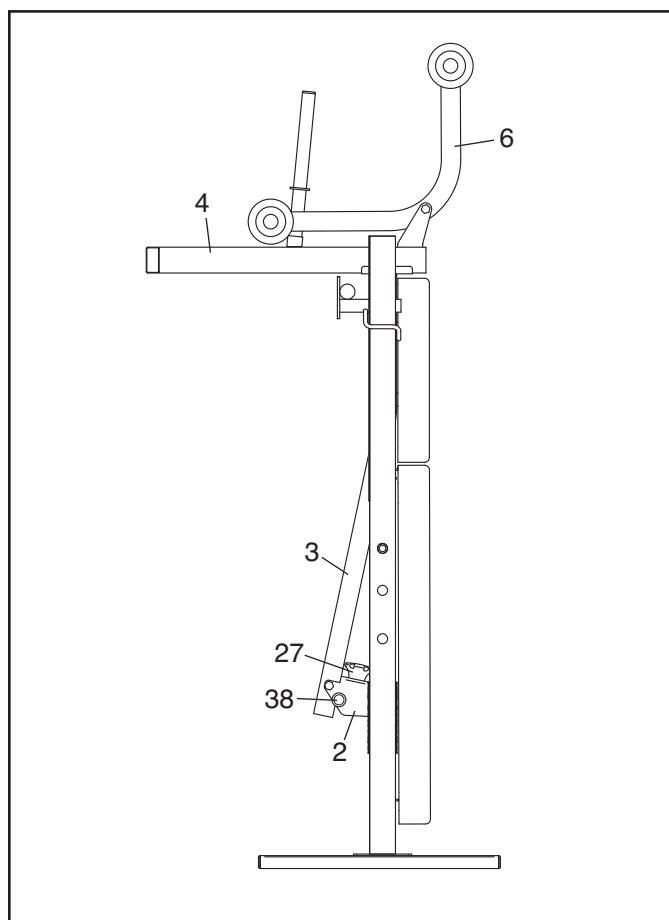
Para mudar a altura dos Suportes de Pesos (15), retire-os das Barras Verticais (1) e insira-os num par de orifícios diferente nas Barras Verticais. **Rode os Suportes de Pesos, de maneira que os pinos de bloqueio envolvam as Barras Verticais.**

⚠ AVISO: Rode sempre os Suportes dos Pesos (15) de maneira que os pinos de bloqueio envolvam as Barras Verticais (1). Ajuste sempre ambos os Suportes dos Pesos à mesma altura.

ARMAZENAMENTO DO BANCO DE MUSCULAÇÃO

Antes de armazenar o banco de musculação, retire quaisquer pesos da Alavanca das Pernas (6).

Para armazenar o banco de musculação, retire primeiro o Botão de Bloqueio (27) e o Pino de Bloqueio (38) do suporte na Barra de Apoio (2).

A seguir, levante a Estrutura (3) e a Perna Frontal (4) para a posição apresentada.

Depois, insira o Pino de Bloqueio (38) no lado do suporte da Barra de Apoio (2) e insira o Botão de Bloqueio (27) no topo do suporte. O Pino de Bloqueio impedirá que o banco de musculação se desdobre.

DIRECTIVAS DE EXERCÍCIO

QUATRO TIPOS DE SESSÕES DE EXERCÍCIO DE FORÇA

Nota: Uma “repetição” é um ciclo completo de um exercício, como um abdominal. Um “conjunto” é uma série de repetições.

Desenvolvimento de Músculos—Trabalhe os seus músculos até à capacidade máxima e aumente progressivamente a intensidade do exercício. Ajuste a intensidade de um exercício individual da seguinte forma:
- Mude o nível da resistência usada.
- Mude o número de repetições ou conjuntos executados.

Use o seu próprio julgamento para determinar o nível de resistência adequado para si. Comece por 3 conjuntos de 8 repetições para cada exercício efectuado. Descanse durante 3 minutos depois de cada conjunto. Quando conseguir completar 3 conjuntos de 12 repetições sem dificuldades, aumente o nível de resistência.

Tonificação—Tonifique os músculos esforçando-os até uma percentagem moderada da respectiva capacidade. Seleccione um nível moderado de resistência e aumente o número de repetições em cada conjunto. Efectue o maior número possível de conjuntos de 15 a 20 repetições sem sentir desconforto. Descanse durante 1 minuto depois de cada conjunto. Trabalhe os músculos efectuando mais conjuntos, em vez de utilizar níveis elevados de resistência.

Perda de Peso—Para perder peso, use um nível de resistência baixo e aumente o número de repetições em cada conjunto. Exercite-se durante 20 a 30 minutos, descansando um máximo de 30 segundos entre conjuntos.

Treino Cruzado—Combine o treino de força e o exercício aeróbio, seguindo este tipo de programa:
- Sessões de exercício de força às segundas, quartas e sextas-feiras.
- 20 a 30 minutos de exercício aeróbio às terças e quintas-feiras.
- Um dia completo de descanso por semana, para dar ao seu corpo tempo de regeneração.

DIRECTRIZES DE EXERCÍCIO

Familiarize-se com o equipamento e aprenda a forma correcta de executar cada exercício. Use o seu próprio julgamento para determinar a duração apropriada de cada sessão de exercício e o número de repetições e conjuntos a executar. Progrida ao seu próprio ritmo e seja sensível aos sinais do seu corpo. A seguir a cada sessão de exercício faça, pelo menos, um dia de descanso.

Aquecimento—Comece com 5 a 10 minutos de alongamentos e exercícios leves. O aquecimento aumenta a temperatura corporal, o ritmo cardíaco e a circulação, preparando-o para o exercício.

Sessão de Exercício—Inclui 6 a 10 exercícios diferentes em cada sessão de exercício. Seleccione os exercícios para cada grupo muscular principal, realçando as áreas que pretende desenvolver mais. Para dar equilíbrio e variedade às sessões, varie os exercícios de uma para outra.

Arrefecimento—Termine com 5 a 10 minutos de alongamentos. Os alongamentos aumentam a flexibilidade dos músculos e ajudam-no a evitar os problemas pós-exercício.

EXERCITAR A FORMA FÍSICA

Faça toda a gama de movimentos para cada exercício e mova apenas as partes do corpo apropriadas. Execute as repetições de cada conjunto suavemente e sem pausas. A fase de esforço de cada repetição deve durar cerca de metade do tempo da fase de retorno. Expire durante a fase de esforço de cada repetição e inspire durante a fase de retorno. Nunca prenda a respiração.

Descanse durante um período curto depois de cada conjunto:
- Desenvolvimento de Músculos–Descanse durante três minutos após cada conjunto.
- Tonificação–Descanse durante um minuto após cada conjunto.
- Perda de Peso–Descanse durante 30 segundos após cada conjunto.

MANTER A MOTIVAÇÃO

Para manter a motivação, faça um registo de cada sessão de exercício. Escreva a data, os exercícios efectuados, a resistência utilizada e o número de conjuntos e repetições efectuados. Registe o seu peso e as principais medidas do seu corpo uma vez por mês. Para obter bons resultados, faça do exercício uma parte regular e agradável da sua vida.

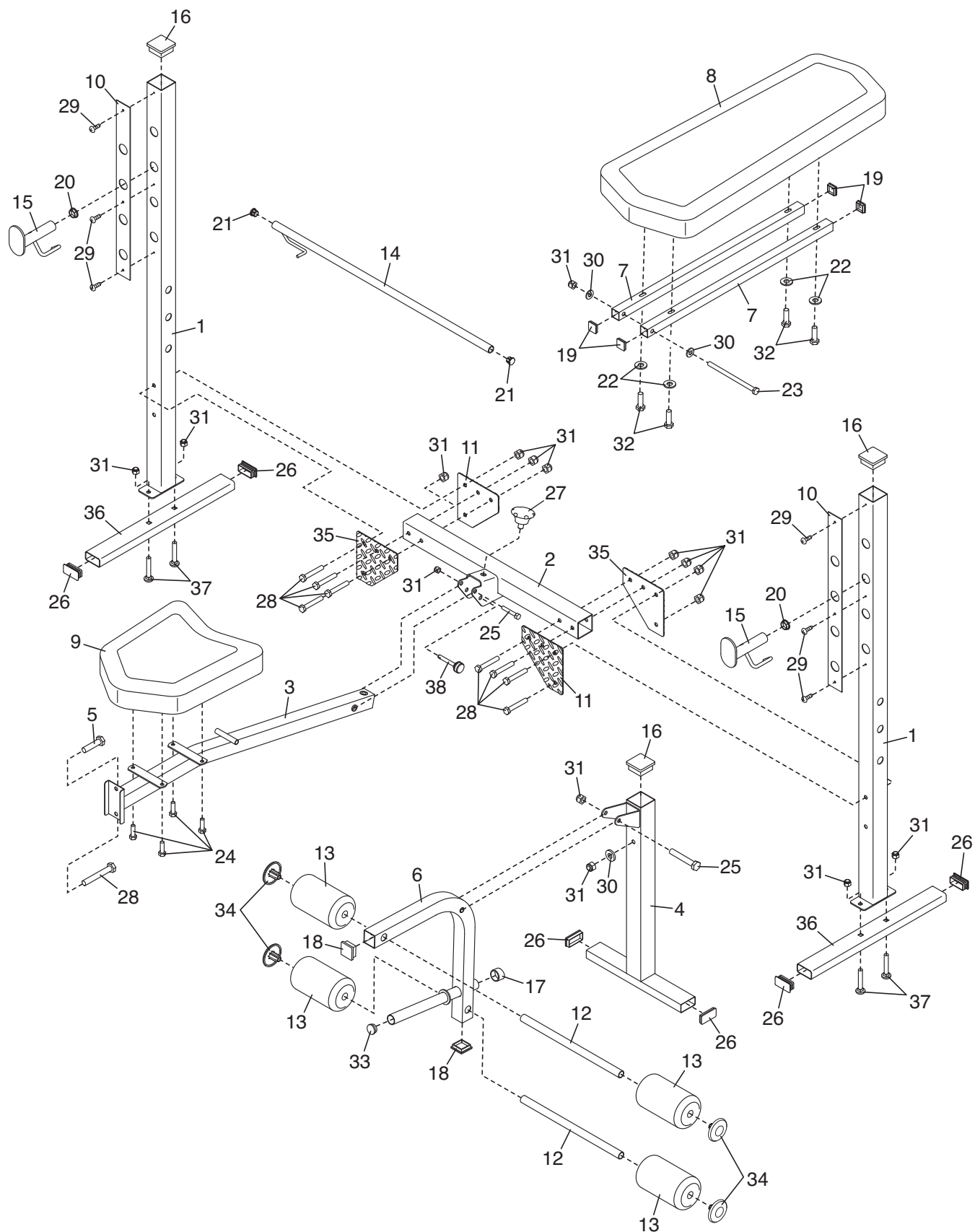
LISTA DE PEÇAS—Modelo nº WEEVBE8909.0

R0709A

Nº	Qtd.	Descrição
1	2	Barra Vertical
2	1	Barra de Apoio
3	1	Estrutura
4	1	Perna Frontal
5	1	Parafuso M10 x 19mm
6	1	Alavanca das Pernas
7	2	Tubo do Encosto
8	1	Encosto
9	1	Assento
10	2	Cobertura da Barra Vertical
11	2	Placa de União Direita
12	2	Tubo do Acolchoamento
13	4	Almofada de Acolchoamento
14	1	Apoio do Encosto
15	2	Suporte dos Pesos
16	3	Tampa Interna Quadrada de 50mm
17	1	Tampa Angular Redonda de 25 mm
18	2	Tampa Interna Quadrada de 38mm
19	4	Tampa Interna Quadrada de 25mm
20	2	Tampa Interior Redonda de 25mm
21	2	Tampa Interior Redonda de 21mm
22	4	Anilha M6
23	1	Pino M10 x 135mm
24	4	Parafuso M6 x 16mm
25	2	Pino M10 x 63mm
26	6	Tampa Interior de 25mm x 50mm
27	1	Botão de Bloqueio
28	9	Pino M10 x 66mm
29	6	Parafuso M4 x 16mm
30	3	Anilha M10
31	16	Porca M10
32	4	Parafuso M6 x 40mm
33	1	Tampa Interior Redonda Grossa de 25 mm
34	4	Tampa do Acolchoamento
35	2	Placa de União Esquerda
36	2	Base
37	4	Pino de Armação M10 x 35mm
38	1	Pino de Bloqueio
*	–	Manual do Utilizador
*	–	Guia de Exercício
*	–	Pacote de Massa Lubrificante

Nota: As especificações estão sujeitas a alterações sem aviso prévio. Para obter informações sobre a encomenda de peças de substituição, consulte a contracapa deste manual. *Estas peças não estão ilustradas.

DIAGRAMA AMPLIADO—Modelo nº WEEVBE8909.0

R0709A

ENCOMENDAR PEÇAS DE SUBSTITUIÇÃO

Para encomendar peças de substituição, consulte a capa deste manual. Para nos ajudar a prestar-lhe assistência, esteja preparado para nos fornecer as seguintes informações quando nos contactar:

- o número de modelo e o número de série do produto (consulte a capa deste manual)
- o nome do produto (consulte a capa deste manual)
- o número de código e a descrição da(s) peça(s) de substituição (consulte a LISTA DE PEÇAS e o DIAGRAMA AMPLIADO, na parte final deste manual)

Nº de Peça 279722 R0709A

Impresso na China © 2009 ICON IP, Inc.